

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Н.О.Вакулич, 4 курс

*Научный руководитель – В.Л. Лозицкий, к.пед.н., доцент
Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь*

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Большей частью это дети школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, например, 60% учеников 4-5-х классов московских школ не умеют держаться на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек[1]. В своей работе я хочу рассмотреть все положительные моменты и преимущества плавания.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У профессиональных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких[2, с. 245].

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта [3, с. 127-128].

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24°C человек теряет около 100 ккал тепла[3, с. 191].

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Занятия плаванием рекомендуются почти для всех групп людей. Плавать можно начинать уже в детском возрасте, поскольку оно способствует росту, правильному развитию и формированию всех групп мышц, а также закаливанию организма, ведь температура воды, всегда ниже температуры тела, поэтому при постоянных посещениях бассейнов, организм начинает активней бороться с простудными заболеваниями и происходит закаливание. Особенно хорошо, когда этот процесс начинается уже в детстве, что позволит ребенку вырасти здоровым и крепким.

В воде можно делать различные упражнения, которые тяжело выполнять на поверхности. Это возможно благодаря тому, что в воде все предметы значительно легче своего веса. Но это вовсе не уменьшает эффективность этих упражнений, а наоборот увеличивает. Такая водная гимнастика будет полезна для большинства женщин, которые мечтают похудеть и подтянуть свои мышцы, особенно актуально после долгой и холодной зимы, за которую мы успеваем набрать лишние килограммы и несколько ухудшить свою форму. Плавание также полезно и для беременных женщин - позволяет расслабиться мышцам спины и живота, что способствует более легким родам (к примеру, давно известны роды в воде)[4, с. 73]. Плавание полезно и для мужчин, поскольку формируются правильная и красивая мускулатура на теле. Занятия в бассейне полезны также и для пожилых людей, чтобы сохранить здоровье, не позволить проявиться болезням суставов и поддерживать работу сердца и сосудов в рабочем состоянии.

К особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее.

В рамках данной работы нами было проведено следующее исследование. Мы сравнили информацию о перенесенных заболеваниях за последние десять лет из медицинских карточек десяти студентов нашего учебного заведения, занимающихся с детства плаванием, и десяти студентов, не посещающих бассейн. Результат показал, что студенты, с детства занимающиеся плаванием, болеют простудными заболеваниями в среднем в 2,1 раз реже.

Таким образом, мы видим, что плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Список использованных источников

1. www.nsportal.ru
2. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Харвест, 2008. – 432 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание: Учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
4. Викулов, А. Д. Плавание: Учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 368 с.